

過剰適応研究の体系化と今後の課題

——過剰適応の防止に向けて——

小澤拓大¹・下斗米淳²

A framework of over-adaptation: For prevention of over-adaptation

Takuhiro Ozawa¹ and Atsushi Shimotomai²

Abstract：本論は、過剰適応の防止への寄与という観点から、過剰適応研究を、1類研究：過剰適応が引き起こす問題の研究、2類研究：過剰適応の生起・抑制要因の研究、3類研究：過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償の研究、4類研究：過剰適応への介入研究、の四つに分け、それぞれの寄与の仕方とともに位置づけた。そして、そこから集団変数の導入という新たな研究指針を導出し、類型ごとにその導入の仕方を論じた。

Keywords：過剰適応、過剰適応の防止、過剰適応研究の体系化

1. 社会問題としての過剰適応

社会生活において、周囲の要求や期待に応えるために自身の欲求を我慢することはよくあることであろう。そして、そのような我慢は、周囲との関係を円滑に進めたり、将来の自己の利益に繋がったりといった良い側面も考えられるが、その一方で度の過ぎた我慢というのは、個人を、抑うつやストレス反応といった不適応へと導くと考えられる。

従来、このような不適応は過剰適応という概念で検討されている。過剰適応とは、精神医学や心身医学の分野で用いられてきた造語であり（石津・安保・大野，2007），“環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと”（石津・安保，2008，p.23）と定義されるものである。そして、浅井（2012）が指摘するように、近年実証的な検討も少しずつではあるが行われており、抑うつ（傾向）（石津・安保，2007；加藤・神山・佐藤，2011；益子，2009b），見捨てられ抑うつ（山田，2010），本来感の低下（益子，2009a，2010，2013b），ストレス反応（加藤他，2011），強迫，対人恐怖心性，不登校傾向（益子，2009b）といったさまざまな不適応との関連が示されている。また、その研究対象は、未就学児から、小学生，中学生，高校生，大学生，成人と多岐にわたる（浅井，2012）。一方、水澤・中澤（2014）では、小学校教員の

過剰適応が検討されており、過剰適応とバーンアウトの関連が指摘されている。バーンアウトに陥ることは、当人にとって問題であることはいうまでもないが、その当人が所属する組織の生産性の低下といった二次的被害を引き起こす可能性も想定されよう。

以上を踏まえると、過剰適応は解決すべき社会問題の一つとして位置づけられ、その防止に向けた研究が求められるものである。それに対し、防止に寄与する研究知見が少しずつ蓄積されているものの、それらは、大部分が相互に独立しており、統合されていないのが現状である。

そこで本論では、過剰適応の防止への寄与という観点から、各先行研究の体系化を行う。これにより、各知見を補完・統合しながら、防止に取り組んでいけるとともに、各類型における現段階での知見の不足が明確になり、そこから今後の研究指針を導出できることが期待される。

2-1. 四つの研究類型

本論では、過剰適応の防止への寄与という観点から、各研究を、1類研究：過剰適応が引き起こす問題の研究、2類研究：過剰適応の生起・抑制要因の研究、3類研究：過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償の研究、4類研究：過剰適応への介入研究、の四つに分けそれぞれの寄与の仕方とともに位置づける。

2-2. 過剰適応が引き起こす問題の研究（1類研究）

ここに位置づけられる研究としては、過剰適応と不適応の関連を扱ったものがあげられる。そこでは、過剰適

受稿日2014年11月18日 受理日2014年11月25日

1 専修大学大学院文学研究科（Graduate School of Humanities, Senshu University）

2 専修大学人間科学部心理学科（Department of Psychology, Senshu University）

応と抑うつ（傾向）（石津・安保，2007；加藤他，2011；益子，2009b），見捨てられ抑うつ（山田，2010），本来感の低下（益子，2009a，2010，2013b），ストレス反応（加藤他，2011），強迫，対人恐怖心性，不登校傾向（益子，2009b）といった不適応との関連が検討されている。また，水澤・中澤（2014）のようなバーンアウトといった集団の生産性の低下に繋がるような概念との関連を検討した研究もここに含まれよう。

過剰適応への防止における寄与として考えられることは，このような研究知見を蓄積することにより，過剰適応への適切な介入法が検討可能になるということである。例えば，過剰適応の結果生じる抑うつが何かしらの方法で解消されたとしても，その方法が本来感の低下の防止に寄与しなかったり，むしろ本来感の低下を促進したりするような方法であった場合，それは適切な介入法ではないであろう。過剰適応が引き起こす問題を網羅することにより，問題の側面の解決だけでは終わらない，総合的な介入法の検討が可能になると考えられる。

2-3. 過剰適応の生起・抑制要因の研究 （2類研究）

ここに位置づけられる研究としては，過剰適応の生起・抑制要因を扱った研究である。例えば，石津（2012）はイラショナルビリーフと過剰適応の関連を指摘し，イラショナルビリーフへの介入の有効性を主張している。同様に益子（2008）では，見捨てられ不安との関連性を指摘し，それへの介入の有効性が指摘されている。

また，益子（2013b）は過剰適応者の他の適応方略として，“日常的な対人葛藤において個人が用いる，葛藤当事者双方がお互いに納得・満足して葛藤を解決するためのスキル”（益子，2013b，p.135）と定義される統合的葛藤解決スキルの有効性を主張している。このような研究も，代替方略によって，過剰適応の生起を抑制するという意味でこの類型に位置づけられよう。なお，細分をすれば，ここでの研究は承認欲求（益子，2008）や拒否回避欲求（大西・岡村，2012）といったパーソナリティ変数を扱ったものと，養育態度（石津・安保，2009；勝田，2009）や家族機能（星野・岡本，2013）といった環境変数を扱ったものに分類される。

もちろん，過剰適応の生起・抑制要因を明らかにしたところで，直ぐにはその防止には至らないが，このような知見の蓄積は，介入すべき対象（要因）の同定を通して，後の介入法への開発に繋がるであろう。

2-4. 過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償の研究（3類研究）

ここに位置づけられる研究としては，過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償を扱った研究が挙げられる。例えば，松岡・スンデル・野村（2013）は，過剰適応者の反芻への介入が精神的健康度を改善する可能性を示唆しているし，藤橋（2012）は情緒的サポートがあれば，過剰適応行動による自己不全感の高まりを抑えられる可能性を示唆している。その他にも，益子（2010）では，内省傾向の向上の有効性が示唆されている。

益子（2013b）は，過剰適応への介入として，関係維持・対立回避の行動を低減させることは，過剰適応傾向の強い人にとっての防衛的機能を損なったり，社会的な適応を促進し，社会的な不適応を回避する機能を損なったりするという観点から慎重になるべきだと指摘している。たしかに，過剰適応の定義である“環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり，内的な欲求を無理に抑圧してでも，外的な期待や要求に応える努力を行うこと”（石津・安保，2008，p.23）とされるうち，“内的な欲求を抑圧して外的な期待や要求に応える努力を行うこと”は，社会への適応において必要とされることもあろう。実際に，石津・安保（2008）では，過剰適応の側面である，他者配慮，人からよく思われたい欲求，期待に沿う努力が，学校適応感を，石津・安保（2009）では，他者配慮，人からよく思われたい欲求が友人適応を高めることが実証されている。

問題は，“内的な欲求を抑圧して外的な期待や要求に応える努力を行うこと”が“無理に”なされる場合，つまり，結果として，抑うつ（傾向）（石津・安保，2007；加藤他，2011；益子，2009b），本来感の低下（益子，2009a，2010，2013b）などの不適応を引き起こしてしまう程のものである場合であり，このような状況で初めて，その行為が過剰適応であるといえよう。そして，このような場合は，上述の2類研究に基づいた介入法，すなわち，過剰適応の生起・抑制要因に直接アプローチをし，“無理に”なされないようにするという介入法が考えられよう。

しかしながら，その一方で，その行為が社会への適応においてどうしても必要とされる場合は，その行為を抑制させるアプローチが有効とはいえないであろう。このような場合は，ここでいう3類研究に基づいた介入法，すなわち，過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償

を促進するようなアプローチが有効であるといえよう。

このように、どちらのアプローチが有用であるかは、状況によるものであり、場合によっては、ある程度は行為の抑制をするが、加えて、その行為の悪影響を軽減するといったような両者を組み合わせたアプローチも有用であろう。さまざまな過剰適応場面に対応できるためにも、両類型（2，3類）の研究知見の蓄積が求められる。

2－5．過剰適応への介入研究（4類研究）

ここに位置づけられる研究としては、過剰適応への具体的な介入とその効果測定をする研究である。益子・岸・飯田・川島・木村・近藤・富沢・山本・稲津・加藤・善福・片野・佐藤・副・竹内・高橋（2011）は看護短大新入生に対して、入学前に行ったグループワークの過剰適応への影響を検証している。ただし、筆者の知る限り、過剰適応への具体的な介入研究はこの1件のみである。言うまでもなく、1，2，3類研究で有用な知見が得られたとしても、それに基づく具体的な介入法が開発されなければ、過剰適応の防止には至らない。この類型においても、更なる研究の蓄積が求められる。

2－6．体系化による類型間・内の繋がり

以上、本論では、過剰適応の防止への寄与という観点から、各先行研究の体系化を行った。体系化の詳細を表1に示す。ある社会的行為（本論では過剰適応）に問題があるとされ、防止が求められる場合、まずは、その行為が引き起こす問題を把握し（1類研究）、生起・抑制要因（2類研究）や悪影響の軽減、補償にかかわる要因（3類研究）を明らかにした上で、それに基づいた介入法を開発する（4類研究）というのが適切な過程であり、今回の体系化もそれに即した形になっている。

このような形で、各研究を位置づけることは、各類型における現段階での知見の不足が明確になるだけではなく、類型間の繋がりを持たせやすくするとともに、類型内においても一貫性のある統合的な議論がしやすくなると考えられる。前者でいえば、1類研究で過剰適応と抑うつとの関連が示されているのであれば（石津・安保，2007；加藤他，2011；益子，2009b），4類研究においては、介入によって、抑うつ傾向が低下しているか否かが焦点になるであろうし（類型間の繋がり），後者でいえば、2類研究で過剰適応の生起要因とされている要因同士が背反関係にあったり、潜在変数のような一つの要因に収束したりしないかが検討しやすくなるであろう

（類型内の繋がり）。今後は、どの類型に位置づけられるかを明確にした上で、研究を行っていくことにより、より有機的に過剰適応の問題に取り組んでいけることが期待できる。

3－1．今後の過剰適応研究に向けて

ここからは、体系化をしたことにより見えてきた今後の過剰適応研究の課題について論じる。それは、過剰適応先としての集団の検討、言い換えれば、集団変数の導入である。なお、ここでいう集団変数というのは、集団の構造や状態のみならず、個人がその集団に対して抱く表象といったものも含まれる。もともと過剰適応という言葉は大人心身症の病前性格として知られてきた（益子，2011）こともあってか、表1に示した通り、パーソナリティ変数を扱った研究が多くみられる。しかしながら、過剰適応はその名のとおりに、何かしらの適応先が存在する。そして、そこには必ず1人以上の相手があり、集団変数の介入は不可避であることから、本来、過剰適応は集団変数を含め議論されるべきものであると考えられよう。大嶽・五十嵐（2005）は、対人場面を具体的に区別した過剰適応研究の必要性を主張しており、本論の考え方に近いものといえよう。以下より、各類型における集団変数の扱い方について述べる。

3－2．1類研究における集団変数の導入

1類研究（過剰適応が引き起こす問題の研究）では、過剰適応者が集団に及ぼす影響の検討が考えられる。過剰適応がその過剰適応をしている当人にもたらす問題（例：抑うつ・本来感の低下）以外にも、その過剰適応者が集団にもたらす問題も1類研究に含めることができよう。例えば、過剰適応者は無理をしても周囲の期待に応えることから、生産性を高めるといった集団への利益が想定されるが、一方で、水澤・中澤（2014）では、過剰適応とバーンアウトの関連が指摘されており、むしろバーンアウトをした結果、生産性を下げてしまう可能性も考えられる。今後は、過剰適応が引き起こす問題として、対過剰適応者、対集団という両面から検討することが、過剰適応の問題をより深く理解することにおいて有益であると考えられる。

3－3．2類研究における集団変数の導入

2類研究（過剰適応の生起・抑制要因の研究）では、過剰適応を生起・抑制する集団変数の検討が考えられる。言い換えれば、どのような集団がそこでの過剰適応

表 1
各類型研究の位置づけ

1 類研究（引き起こす問題）	2 類研究（生起・抑制要因）	3 類研究（悪影響の軽減・補償）	4 類研究（介入研究）
<ul style="list-style-type: none"> ・精神的自覚症状（橋本・斉藤・衛藤, 2003） ・抑うつ（傾向）（石津・安保, 2007） （加藤他, 2011; 益子, 2009b） （近藤・石本・齊藤, 2010） ・「自分らしさ」の感覚の希薄さ（鈴木, 2007） ・本来感の低下 （益子, 2009a, 2010, 2013b） ・強迫, 対人恐怖心性, 不登校傾向 （益子, 2009b） ・ストレス反応 （船津, 2010, 石津, 2012; 加藤他, 2011） ・学校ざらゐ感情（石津・安保, 2010） ・見捨てられ抑うつ（山田, 2010） ・対人ストレス経験頻度 （萩原・外山・佐藤, 2012） ・精神的健康（松岡他, 2013） ・主観的幸福感（浅井, 2014） ・親和不満感情（鈴木・五十嵐・吉田, 2014） ・バーンアウト（水澤・中澤, 2014） 	<ul style="list-style-type: none"> 【パーソナリティ要因】 ・内的ワーキングモデル （橋本・斉藤・衛藤, 2003） ・外向性, 神経症傾向, 開放性, 誠実性, 調和性（益子, 2008） ・承認欲求（益子, 2008） ・自己抑制, 自己不全感 （浅井, 2014; 石津・安保, 2009） ・幼少期の気質（石津・安保, 2009） ・特性不安（船津, 2010） ・完全欲求（大西・岡村, 2011） ・過敏性自己愛（藤橋, 2012） ・イラショナルビリーフ（石津, 2012） ・拒否回避欲求（大西・岡村, 2012） ・統合的葛藤解決スキル（益子, 2013b） ・進学動機（益川・酒井・中山, 2013） ・居場所感（後藤・伊田, 2013） ・機能衝動性, セルフ・コントロール, 罰の回避傾向, 不安傾向, 望まれる目標への持続的な追求, 報酬反応性（小橋・井田, 2014） ・関係不安（鈴木・五十嵐・吉田, 2014） 【環境要因】 ・子どもの頃の母親との関係に関する認識 （橋本・斉藤・衛藤, 2003） ・養育態度（石津・安保, 2009） ・養育態度と親の期待（勝田, 2009） ・母子関係の捉え方（齊藤, 2010） ・家族関係（結びつき）（浅井, 2014） ・親からの期待, 兄弟人数 （渡辺・福島・遠藤, 2014） ・家族機能（星野・岡本, 2013） ・組織風土（尾関・飯田・鈴木・中野, 2009） 	<ul style="list-style-type: none"> ・内省傾向（益子, 2010） ・情緒的サポート（藤橋, 2012） ・反芻（松岡他, 2013） ・実行されたサポート, 心理的負債感 （小澤・下斗米, 未公開） 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワーク （益子他, 2011）

* 過剰適応尺度（石津, 2006）のうち内的側面（自己抑制・自己不全感）のみしか関連がみられない変数は除外した。

それは, 自己抑制・自己不全感が高いからといって, 必ずしも過剰適応とはいえないと考えられるからである。

* 2 類研究における, 子どもの頃の母親との関係に対する認識や母子関係の捉え方は, 【パーソナリティ要因】と捉えることもできるが, ここでは, 母子関係を反映しているものとして, 【環境要因】としている。

を生起・抑制するか, ということである。例えば, その集団の雰囲気や, 集団内地位や規範, 凝集性, コミュニケーションのネットワークなどが候補要因として挙げられよう。また, 個人が当該集団に対して抱く表象といったものもここに含まれる。なお, 表 1 に示した通り, 2 類研究では家族関係（浅井, 2014）といった集団変数と呼び得るものも含まれている。ただし, ここで今後検討すべきとしている集団変数というのは, 本人が過剰適応をしている集団に関するものであり, そこでは, その集団に限定した過剰適応が扱われることになる。例えば, 浅井（2014）は家族関係が過剰適応に及ぼす影響を検討している。しかしながら, そこで使用されている大学生用過剰適応尺度（石津・齊藤, 2011）は, 過剰適応をその家族に限定して測定するものではない。よって, このような特定の集団の特性（例：家族関係）が, 個人の一般的な過剰適応に及ぼす影響を検討した研究はここで想定している研究とは異なるものである。

過剰適応と関連の深い概念である同調は, 坂本（1999）のいうように集団要因によって説明される。一方, 過剰適応に近い概念とされている（小澤・下斗米, 2014）自己犠牲は, 相手または関係のために現下の私欲を捨てること（Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriage, Witcher, & Cox, 1997）とされるが, その自己犠牲の規定因として相手との関係に対するコミットメントが指摘されている（Mattingly & Clark, 2010; Mattingly, Van Berkel, Seda, & Suppes, 2010; Van Lange et al., 1997）し, Mattingly & Clark（2012）は自己犠牲研究における関係性の重要性を指摘している。これらのことは, 2 類研究における集団変数の導入の有用性を示唆するものといえよう。

3 - 4. 3 類研究における集団変数の導入

3 類研究（過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償の研究）では, 過剰適応による悪影響の軽減や行為へ

の補償を担う集団変数の検討が考えられる。言い換えれば、どのような集団が過剰適応の悪影響の軽減や行為の補償をもたらすのか、ということである。その一例として、過剰適応者が適応を試みた集団から受けるフィードバックが考えられよう。

益子（2013b）のいうように、過剰適応が社会的な適応を促進し、社会的な不適応を回避する機能を有するのであれば、その社会環境からのフィードバックを含めて、過剰適応者の適応・不適応を考えるべきであろう。なぜなら、集団からのフィードバックが、過剰適応の悪影響の軽減や行為の補償を担う可能性が想定されるからである。小澤・下斗米（未公刊）は、このような観点から、過剰適応の互惠性に着目し、過剰適応傾向者へのサポートの効果を検討している。そのなかで、過剰適応傾向者は、それが見返りとしてのものであるという確証はできないものの、非過剰適応傾向者と同程度にはサポートは受けられていること、しかしながら、過剰適応傾向者の心理的負債感の高さがその適応的効果を抑制してしまっている可能性を示唆している。そして、過剰適応への介入として心理的負債感を低減させるようなアプローチの有用性を主張している。このような集団からのフィードバックに着目した研究も今後の3類研究の課題といえよう。

なお、2類研究であれ、3類研究であれ、このような集団変数からの検討はパーソナリティ変数を扱った先行研究と対立するものではなく、むしろ先行の知見を援用しながら、進めていけるものである。例えば、石津・安保（2009）は過剰適応者の性格特性としての自己抑制や自己不全感といった内的側面を想定し、それが他者配慮や期待に沿う努力、人からよく思われたい欲求といった外的側面を生起させるというプロセスモデルを示している。ここでは、自己抑制や自己不全感が個人特性として扱われているが、各個人の特性の程度にかかわらず、個人が所属する集団が自己不全感を高めやすいような集団であれば、過剰適応の生起可能性が高まることが想定されよう。つまり、先行研究で検討されているようなパーソナリティ変数を定常的なものとして捉えるのではなく、過剰適応が生じるまでの心理過程の一要素としてとらえ、その一要素（例：自己不全感の低下）を作動させる要因として集団変数を検討するのである。これは、上記の2類研究の一種として捉えられるものである。一方、3類研究に対応させていえば、反芻（松岡他、2013）やサポート受容時の心理的負債（小澤・下斗米、未公刊）が生じないような集団や内省の機会（益子、2010）を保

てるような集団の解明がこれにあたるであろう。筆者の知る限り、集団変数を考慮した研究は、家族機能を扱った星野・岡本（2013）のみとみられ、集団変数からの検討は不足しているといえよう。¹

3-5. 4類研究における集団変数の導入

4類研究（過剰適応への介入研究）としては、集団の構造や状態への介入が考えられる。また、集団自体を変容させるのではなく、集団に対して抱く表象を変容させるという介入もここに含まれる。先行研究においては、イラショナルビリーフ（石津、2012）や見捨てられ不安（益子、2008）といったパーソナリティ変数への介入の有効性が主張されている。確かにこのような個人に対するアプローチも有用であろう。しかしながら、パーソナリティの変容が困難な場合もある。そのような場合、集団変数への介入が効果を発揮する場合も考えられる。このようなことから、集団そのものや集団に対して抱く表象への介入法というのも一つの重要な検討課題となるであろう。

ただし、表1にあるように、パーソナリティ変数にしても、集団変数にしても具体的な介入研究は殆ど行われていないのが実情であると思われる。過剰適応のメカニズムが未だ解明されていないなかで、具体的な介入策の考案は困難ではあるが、知見を積み重ねていくなかで、少しずつでもこういった取り組みもしていくことが重要であろう。その意味では事例研究（cf., 浅井、2012; 益子、2013a）も一つの手がかりになるが、やはり実際の介入に向けては、ある程度の量的研究も求められよう。

4. 過剰適応を測定する際の留意点

本論で示した各類型に属する研究のいずれであっても、過剰適応の程度の測定または過剰適応者の抽出は必須である。その方法の一つとして、過剰適応尺度の使用が考えられるが、本論では最後に尺度を使用する際の留意点について述べておきたい。

益子（2013a）は過剰適応に関する先行研究を概観した後、過剰適応は、外的適応が強く、内的適応が損なわれた状態という外的適応と内的適応の2側面の関係から構成されるという共通理解が得られてきていると指摘している。なお、北村（1965）によれば、外的適応は社会的、文化的環境に対する適応であり、内的適応は幸福感と満足感を経験し、心的状態が安定していることを表すとされる。一方、浅井（2012）も上記の石津・安保（2008）の定義を中心とし、内的適応と外的適応の二つ

の観点から過剰適応を捉えていくという方向は変わらないとしている。石津・安保（2008）の定義（“環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと”）に対応させるのであれば、内的適応（の犠牲）が“内的な欲求を抑圧すること”と対応し、外的適応（を志向した行為）が“外的な期待や要求に応える努力を行うこと”と対応するであろう。そして、それが“無理に”なされた場合、さまざまな不適応が発現すると考えられよう。

では、過剰適応尺度はこの定義や共通理解に即した形になっているのであろうか。益子（2013a）によれば、近年の過剰適応研究において最も使用されている尺度の一つとして、石津・安保（2008）でも使用されている石津（2006）過剰適応尺度がある（表2参照）。筆者がみるにこの尺度は、1. 定義や共通理解と関係のない性格特性が測定されている（自己抑制・自己不全感）²、2. 外的適応を志向している（外的な期待や要求に応える）行為とは限らない項目が含まれている（“やりたくなくても無理をしてやることが多い”、“自分の価値がなくなってしまうのではないかと心配になりがむしやにがんばる”、“自分をよく見せたいと思う”）、3. 内的適応を犠牲にしているとは限らない項目が含まれている（“相手がどんな気持ちかを考えることが多い”、“他者からの期待を敏感に感じている”、“相手にきらわれないように行動する”）、という問題がある。従って、石津（2006）の尺度は明確に過剰適応のみを測定しているとは言いがたいであろう。益子（2010）の関係維持・対立回避の行動尺度は石津（2006）の過剰適応尺度から思考的・行動的な特徴を抜き出した尺度である（益子、2013b）が、この尺度であっても、上記の問題は解消されないし、桑山（2003）の過剰適応尺度であっても同様である。また、水澤（2014）が成人用過剰適応傾向尺度を作成しているが、これは成人を対象に過剰適応のなりやすさである過剰適応傾向を測定するものであり（水澤・中澤、2014）、同じく上記の問題を解消するものとはなり得ない。

ただし、ここで注意したいのは、本論はこれらの尺度やこれらの尺度を使用した研究自体に価値がないとしているわけではない。これらの尺度は、過剰適応者（傾向者）の全体像を把握することを目的につくられたものとみることができる。よって、本論では先行の尺度や尺度を用いた研究は援用可能としつつも、内的適応を犠牲にした外的適応志向行為の程度のみを明確に測る尺度の作

表2
石津（2006）の過剰適応尺度（石津・安保、2008より）

他者配慮

相手がどんな気持ちかを考えることが多い
自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い
人がしてほしいことは何かと考える
「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い
人からの要求に敏感なほうである
とにかく人の役にたちたいと思う
やりたくないことでも無理をしてやるが多い
つらいことがあっても我慢する

期待に沿う努力

人から“能力が低い”と思われまいにがんばる
期待にこたえないと、しかられそうで心配になる
他者からの期待を敏感に感じている
人からほめてもらえることを考えて行動する
期待にこたえるために、成績をあげるように努力する
自分の価値がなくなってしまうのではないかと
心配になりがむしやにがんばる
期待にはこたえなくてはいけないと思う

人からよく思われたい欲求

相手にきらわれないように行動する
人から気に入られたいと思う
人から認めてもらいたいと思う
自分をよく見せたいと思う
他人の顔色や様子が気になるほうである

自己抑制

自分の気持ちをおさえてしまうほうだ
自分自身が思っていることは、外に出さない
心に思っていることを人に伝えない
考えていることをすぐには言わない
思っていることを口に出せない
相手と違う事を思っている、それを相手に伝えない
自分の意見を通そうとしない

自己不全感

自分のあまりよくないところばかり気になる
自分には、あまりよいところがない気がする
自分の評価はあまりよくないと思う
自分はひとりぼっちと感ずることがある
自分には自信がない
自分らしさがないと思う

成が今後の研究において、有用であるという立場をとる。なお、上記の尺度は研究協力者に尺度への回答を求め、過剰適応（傾向）を測定するものであるが、それ以外にも行動指標のような形で過剰適応を測定ができれば、更に過剰適応研究の幅が広がり、それが過剰適応の防止へと繋がっていくであろう。妥当な行動指標の作成も今後の研究課題の一つとして挙げられる。

5. 終わりに

本論では、過剰適応を一つの社会問題として位置づけ、過剰適応の防止への寄与という観点から、先行研究

の体系化を行い、そこから集団変数の導入という今後の研究指針を導出した。過剰適応への対策として、単に周囲からの期待や要求に応えなければよいというわけではない分、この問題は複雑なものである。そのため、簡単には防止には至らないと考えられるが、かといってそのまま放置すべき問題ではないこともまた事実である。本論が示した研究課題への取組みも含め少しずつであつても、防止に寄与するような研究知見の蓄積が期待される。

引用文献

- 浅井継悟 (2012). 日本における過剰適応研究の研究動向 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **60**, 283-294.
- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響 心理学研究, **85**, 196-202.
- 藤橋真梨奈 (2012). 過去の過剰適応行動が現在の自己不全感に及ぼす影響——媒介要因・緩衝因子を含めた検討—— 臨床発達心理学研究, **11**, 40-53.
- 船津愛 (2010). 青年期過剰適応に関する一考察——尺度の再検討とストレスコーピングとの関連—— 日本青年心理学会第18回大会発表論文集, 30-33.
- 後藤明梨・伊田勝憲 (2013). 大学生における過剰適応と居場所感の関連 釧路論集——北海道教育大学釧路校研究紀要——, **45**, 9-16.
- 萩原真菜・外山彩加・佐藤容子 (2012). 過剰適応者の対人ストレス経験と対人ストレスコーピングの関連 日本行動療法学会第38回大会発表論文集, 384-385.
- 橋本ゆき子・斉藤和恵・衛藤義勝 (2003). 過剰適応尺度作成の試み (2) 日本心理学会第67回大会発表論文集, 286.
- 星野美欧・岡本祐子 (2013). 大学生における過剰適応と家族機能の関連——家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて—— 広島大学心理学研究, **13**, 107-127.
- 石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津憲一郎 (2012). 中学生の「自己解決」ビリーフと過剰適応の学校適応に対する作用 学校心理学研究, **12**, 41-51.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2007). 中学生の抑うつ傾向と過剰適応——学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて—— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **55**, 271-288.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, **56**, 23-31.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究——個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から—— 教育心理学研究, **57**, 442-453.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2010). 知覚されたソーシャルサポートと学校ざらい感情は常に関連するか——過剰適応の視点から—— 学校心理学研究, **10**, 73-82.
- 石津憲一郎・安保英勇・大野陽子 (2007). 過剰適応研究の動向と課題——学校場面における子どもの過剰適応—— 学校心理学研究, **7**, 47-54.
- 石津憲一郎・齊藤英俊 (2011). 大学生版過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第44回大会発表論文集, 156.
- 加藤智子・神山貴弥・佐藤容子 (2011). 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における影響モデルの検討 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, **19**, 29-38.
- 勝田萌 (2009). 青年の認知する親の期待・養育態度と過剰適応の関連 日本教育心理学会第51回総会発表論文集, 528.
- 北村晴郎 (1965). 適応の心理 誠信書房
- 小橋真理子・井田政則 (2014). 衝動性と過剰適応との関連 日本心理学会第78回大会発表論文集, 45.
- 近藤安津美・石本雄真・齊藤誠一 (2010). 中学生の過剰適応と攻撃性との関連 日本青年心理学会第18回大会発表論文集, 28-29.
- 桑山久仁子 (2003). 外界への過剰適応に関する一考察——欲求不満場面における感情表現の仕方を手掛かりにして—— 京都大学大学院教育学研究科紀要, **49**, 481-493.
- 益子洋人 (2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と、性格特性、見捨てられ不安、承認欲求との関連 カウンセリング研究, **41**, 151-160.
- 益子洋人 (2009a). 青年期における過剰適応傾向に関する研究——外的適応行動と自己価値の随伴性、本来感との関連—— 明治大学文学研究論集, **30**, 243-251.
- 益子洋人 (2009b). 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連——高等学校2校の調査から—— 学校メンタルヘルス, **12**, 69-76.
- 益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘルス, **13**, 19-26.
- 益子洋人 (2011). 過剰適応傾向の発達の变化 明治大学文学研究論集, **34**, 137-144.
- 益子洋人 (2013a). 過剰適応研究の動向と今後の課題——概念的検討の必要性—— 明治大学文学研究論集, **38**, 53-72.
- 益子洋人 (2013b). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連 ——過剰適応を「関係維持・対立回避の行動」と「本来感」から捉えて—— 教育心理学研究, **61**, 133-145.
- 益子洋人・岸太一・飯田敏晴・川島義高・木村真人・近藤育代・富沢貞雄・山本栄樹・稲津教久・加藤真子・善福正夫・片野真・佐藤真由美・副久美代・竹内信・高橋有子 (2011). 看護短大新入生における入学前グループワーク

- の効果測定を試み——学校生活への見通しと過剰適応行動に焦点をあてて—— 日本教育心理学会第53回総会発表論文集, 562.
- 益川優子・酒井春佳・中山満子 (2013). 大学生の過剰適応を規定する要因検討——学校適応感及び進学動機との関連—— 日本教育心理学会第55回総会発表論文集, 174.
- 松岡美樹子・スンデル彩・野村忍 (2013). 過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, **12**, 81-89.
- Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2010). The role of activity importance and commitment on willingness to sacrifice. *North American Journal of Psychology*, **12**, 51-66.
- Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2012). Weakening relationships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality. *Journal of Applied Social Psychology*, **42**, 373-386.
- Mattingly, B. A., Van Berkel, L. D., Seda, J. K., & Suppes, B. T. (2010). Obtaining a behavioral measure of sacrifice without assessing romantic couples. *American Journal of Psychological Research*, **6**, 50-57.
- 水澤慶緒里 (2014). 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults) の開発と信頼性・妥当性の検討 応用心理学研究, **40**, 82-92.
- 水澤慶緒里・中澤清 (2014). 小学校教師のバーンアウトと過剰適応傾向との関連——問題行動児にも注目して パーソナリティ研究, **23**, 60-63.
- 大西裕子・岡村寿代 (2011). 過剰適応に影響を及ぼす要因の検討——青年期後期を対象として—— 日本パーソナリティ心理学会第20回大会発表論文集, 56.
- 大西裕子・岡村寿代 (2012). 自己志向の完全主義・拒否回避欲求と過剰適応との関連——青年期後期を対象として—— 発達心理臨床研究, **18**, 33-41.
- 大嶽典子・五十嵐透子 (2005). 思春期における過剰適応とその関連要因 上越大学教育心理教育相談研究, **4**, 151-162.
- 小澤拓大・下斗米淳 (2014). 対人場面における自己抑制と不適応との関連について——研究の概観と今後の展望—— 専修人間科学論集心理学篇, **4**, 21-26.
- 小澤拓大・下斗米淳 (未公刊). 実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響——心理的負債感からの検討——
- 尾関美喜・飯田典子・鈴木香織・中野ちあき (2009). 大学生の部活動・サークル集団における組織風土と過剰適応傾向との関連 日本教育心理学会第51回総会発表論文集, 43.
- 齊藤香恵子 (2010). 大学生の捉える母子関係と自尊感情, 過剰適応との関連 生涯発達心理学研究, **2**, 33-40.
- 坂本剛 (1999). 中学生の学級集団における同調行動と適応についての一研究 名古屋大学教育部紀要 (心理学), **46**, 205-216.
- 鈴木伸哉・五十嵐祐・吉田俊和 (2014). 関係不安が本人の親和不満感情に及ぼす影響の検討: 関係維持方略としての過剰適応行動に注目して 日本社会心理学会第55回大会発表論文集, 197.
- 鈴木優美子 (2007). 青年期における過剰適応の研究——いわゆる「よい子」とアイデンティティの関連について—— 心理臨床センター紀要, 72-81.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1373-1395.
- 渡辺玲奈・福島裕人・遠藤歩 (2014). 親の期待と過剰適応との関連 日本心理学会第78回大会発表論文集, 377.
- 山田由紀子 (2010). 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連 九州大学心理学研究, **11**, 165-175.

脚注

- 1 星野・岡本 (2013) は, 石津 (2006) の過剰適応尺度を使用しており, 対象を家族に限定した過剰適応を測定しているわけではない。しかしながら, 研究2においては, 当該家族における過剰適応と家族機能との関連を検討しているものと捉えられる。また, 尾関他 (2009) は, 大学生の部活動・サークル集団における組織風土と過剰適応傾向との関連を検討している。尺度の表現を改めて用いているが, それが当該部活動・サークル集団に限定した過剰適応を測定するように改められているか否かが, 明確ではなかったため, ここ該当する研究とはみなさなかった。
- 2 石津・安保 (2008) の定義に従えば, 必ずしも過剰適応(者)に自己抑制や自己不全感が含まれる必要はない。